

令和8年度

4月分 予定献立表



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
10(金)	むぎごはん 		ストロガノフ フルーツポンチ	ぶたにく だいず 牛乳	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく みかん もも ナタデココ レモン・ぶどうかじゅう	674	23.1
13(月) ○	ごもくうどん 		いかナゲット ごますあえ	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ いか 牛乳	うどん こむぎこ ごま さとう あぶら	ながねぎ ほししいたけ えのきたけ にんじん きゅうり キャベツ もやし	603	24.8
14(火) ○	なめし 		さばのしおやき とんじる	さば ぶたにく とろろ みそ 牛乳	こめ ごま じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ こまつな ひろしまな	660	26.8
15(水) ○	むぎごはん かんこくのり 		とうふチゲ こまつなのナムル	だいず とろろ ぶたにく くきわかめ 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら	はくさい もやし しめじ いら えのきたけ ながねぎ しょうが キャベツ こまつな にんにく	594	27.6
16(木) ○	とりごぼうごはん 		あじフィレフライ みそしる	あじ とりにく あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ ごぼう しめじ	592	24.9
17(金)	ツイストパン 		ウィンナーのトマト煮 コーンサラダ とうにゅうプリン	ウィンナー ひよこまめ とうにゅう 牛乳	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	666	22.5
20(月) ○	わかめごはん 		とりのからあげ みそけんちんじる	とりにく とうろろ みそ わかめ 牛乳	こめ ごま でんぶん じゃがいも さとう あぶら	だいこん ごぼう にんじん こんにやく こまつな ながねぎ しょうが	588	25.4
21(火)	こどもパン スライス 		ハンバーグ とうにゅうのスープ煮 みかんゼリー	とりにく ぶたにく しるはなまめ とうにゅう 牛乳	こどもパン じゃがいも こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース みかんかじゅう	677	29.7
22(水) ○	かんこくふう たきこみごはん 		あげぎょうざ わかめスープ	ぶたにく とりにく とうろろ わかめ かまぼこ 牛乳	こめ ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	にんじん にんにく こんにやく だいこん もやし ほうれんそう こまつな キャベツ たまねぎ	566	21.5
23(木) ○	むぎごはん おおかひりかけ 		なまあげとじゃがいものすき煮 ゆかりあえ	ぶたにく なまあげ かつおぶし のり 牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ きゅうり しそ	645	25.2
24(金) ○	ピーツあげパン (フラワーパン) 		やさいのスープ煮 こまつなのツナサラダ	ベーコン まぐる(ツナ) 牛乳	フラワーパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん こまつな とうもろこし ピーツパウダー	624	19.4
27(月) ○	たけのこごはん 		さわらのたつたあげ はるやさいのみそしる	さわら みそ あぶらあげ わかめ 牛乳	こめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん うど こまつな たけのこ	578	23.4
28(火) ○	むぎごはん 		ポークカレー かいそうサラダ こどもの日ゼリー (りんご・豆乳・サイダーが三層になったゼリー)	ぶたにく かいそう とうにゅう 牛乳	こめ むぎ ごま こむぎこ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく しょうが りんご だいこん こまつな とうもろこし レモンかじゅう	678	23.2

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	627	24.4
	Kcal	g